IHOVNA
URY·REDIGUJE
TIC·Z·LEŠEHRADU

JIŘÍ L. KEJMAR:

SPORT NA LYŽÍCH.

S OBRÁZKY.

ČÍSLO 58 + a + b.

NAKLADEM
ALOISE·HYNKA·V·PRAZE

SPORT NA LYŽÍCH.

S OBRÁZKY.

Napsal
JIŘÍ L. KEJMAR.

V PRAZE.
NAKLADATEL ALOIS HYNEK, KNIHKUPEC.

ÚVOD.

Není sportu, který by nás přiblížil v zimě přírodě tak, jako lyžení. Kdežto bruslení omezeno je pouze na zmrzlou hladinu vodní, byť i to byla hladina jezera, nebo řeky a nemožno si tu ve scenerii vybírati, jsou lyže klíčem, který nám otevírá jinak nepřístupné, úchvatné krásy zimní přírody. Kam bychom se nemohli odvážiti pěšky, ani povozem jakéhokoliv druhu, tam nám pomohou lyže.

Nesmírné ticho spící přírody uchvacuje nás svou velebností, bloudíme-li sami po lyžích bílým, třpytným sněhem v čistém vonném vzduchu pod klidnou, ocelově modrou oblohou. Zasněžené jehličnaté stromy s těžkými, k zemi skloněnými větvemi, mizí pod sněhem nassedlým v útvary mnohdy až bizarní, široké koruny listnatých stromů klenou se v báječné kráse zjemnělých linií svého větvoví, z drobného podrostu prokmitá zpod sněhové těžké přikrývky tu a tam tmavá větévka, rušící tichou jasnou běl a

doleji na pláni trčí telegrafní tyče v sněžné své příkrase jaksi do dvojnásobné výše.

A les v zimě! Podivně ční tu v pravo i v levo od lesní cesty temné kmeny jedlí neb smrků, nepoměrně štíhlé, k bělavé mohutné klenbě nahoře, tu zase vinou se jemné oblouky prutů křovin, zde opět sklenuly se větve listnatých stromů nad našimi hlavami v stříbrnou klenbu třpytící se v paprscích slunce i nejmenší svou větévkou, rovnající se krásou kresby nejlepšímu uměleckému dílu. Tu a tam na místě otevřeném slunci i větru jásají na hustě „zavěšených" stromech v duhových barvách menší i větší střechýle a na hlavičkách uschlých, vysokých travin, čnějících ze sněhu, září v slunečním třpytu oslnivě jinovatka.

Ale to jsou konečně požitky více méně přístupné i pěšímu turistovi. Lyže ocení se správně toliko v horách.

Po stráních a úbočích, vysoko sněhem pokrytých, přes úvozy a potoky, po zavátých lesních cestách nás provedou. Vysoko na hory nám pomohou a právě tam se nám otevře svět netušených krás. Jak jinak jeví se nám místa, vzácná svou krásou z léta! Ale neméně krásně, mnohdy i neskonale krásněji a velkolepěji. A když se ocitneme tak vysoko, že mraky takřka splývají se sněžnou plochou kolkolem, když ze šírého

bílého moře před námi tyčí se toliko tmavé obrovské majáky vzdálených vrchů, svítící v zapadajícím slunci barevnými světly nevídaných tónů, cítíme se jako odpoutáni od pozemského prachu, zbaveni všeho všedního. Všechny strasti a žaly naše nám připadají malichernými vůči obří velkoleposti přírody, která nám vlévá do duše svůj mohutný klid.

A jaké čisté, téměř dětské rozjaření cítíme když letíme na lyžích střelhbitě po svahu dolů, po třpytném sněhu, rozrážejíce vonný vzduch, volni jako ptáci. Ano jako letící pták připadá lyžař sobě a jiným a je také proti pěšímu turistovi ozbrojen křídly. Proto také zimní turistika rozvíjí se jak náleží teprve od té doby, kdy lyžení se stalo sportem a jako takový se rozšířilo po celé Evropě, pokud to klimatické poměry jednotlivých zemí připouští.

Že jsou kolébkou a domovinou lyží země severské, to netřeba snad ani podotýkati. Byly důsledkem čiré potřeby a od prvotní své podoby až po nynější tvar sloužily předně a především praktické potřebě: pomáhaly člověku přes šíré zasněžené roviny a vrchy, kde nebylo vyházených nebo vyjetých cest a kam by se nemohl odvážiti nikdo pěšky v obvyklé obuvi, ani na saních. Než se staly lyže sportovním nářadím, byly

po staletí praktickým dopravním prostředkem nejen v zemích severských, nýbrž i v zemích alpských a i u nás v Čechách a na Moravě objevily se lyže dříve jako praktická pomůcka lesního hospodářství na některých šlechtických panstvích a současně se vznikem sportovního lyžařského ruchu užívaly se i u lidu v horách jako dopravní prostředek. V Krkonoších a na Šumavě je dnes poštovní posel na lyžích všedním zjevem. V mnohých místech lyžaří tam hojně i venkované a venkovanky, ba i děti zkracují si lyžemi cestu do školy.

Lyžení jako sport má zatím velmi krátké dějiny.

V samém Norsku, které je vlastně jeho kolébkou, datují se počátky sportovního lyžení od let sedmdesátých minulého století a prvé závody lyžařské konaly se v Kristianii teprve před třiceti lety. U nás v Čechách spadají počátky lyžeckého sportu do posledních let osmdesátých; v kluby počali se čeští lyžci sdružovati v prvých letech devadesátých a je zajímavo, že české kluby byly u nás zřízeny o několik let dříve nežli kluby německé. Čeští lyžci osvědčili brzy velikou zdatnost a od prvých let dobývali cen v mezinárodních lyžeckých závodech v cizině. V Čechách jsou pořádány závody různými českými kluby již od roku

1893. Ve Vysokém nad Jizerou a v Jilemnici bývají pořádány i mezinárodní závody, k nimž se sjíždí mnoho set lyžců domácích i z ciziny a tisíce diváků.

Vedle Krkonoš jest přirozeně cílem českých lyžařů Šumava. Na Šumavu mají zejména lepší spád plzeňští lyžaři. Pražští lyžaři nenalezli by v nejbližším okolí Prahy mnoho příležitosti k provozování svého sportu. Okolí pražské nemá dosti sněhu a hlavně ne sněhu stálého a pro lyžení vhodného. Náhlé změny počasí, jaké Praha s okolím zažívá, neprospívají nikterak jakosti sněhu. Proto také nezdařily se valně pokusy se závody lyžařskými v Praze (na Letné a v Král. Oboře) a v nejbližším okolí (v Chuchli). Hodina vlakem z Prahy však již stačí, abychom našli přímo ideální lyžařské partie.

Za to vidíme v zimních měsících v neděli v pozdních hodinách večerních pravidelně hloučky dam i pánů sportovně vystrojených a lyžemi „vyzbrojených“, vraceti se od Františkova nádraží z výletu. Blízkým cílem lyžařů pražských bývá „Český ráj“ Turnovsko, nebo kraj Brdský. Sportovní a turistické kluby opatřují svým členům zlevnění jízdného pro určité trati. V sobotu večer, neb v neděli časně z rána se vyjede, aby zbyl den pro výlet na lyžích.

Zimní den není dlouhý, ale podobnému několikahodinovému výletu nevyrovná se ani nejkrásnější celodenní letní tura. Vzpomínka na rozkošný „let“ pohádkovitým zasněženým krajem, nemá sobě rovné.

Lyžařství má před jinými sporty tu přednost, že těší a působí rozkoš hned od počátku, což nebývá u jiných sportů, tak ku příkladu hned u příbuzného bruslení. Proto také má lyžení tak nadšené přívržence. Sport tento má všechny přednosti. Předně je tu pohyb v čistém bezprašném vzduchu, spojený s výcvikem pohybů a s jich ovládáním, což by samo o sobě stačilo. Vedle toho však sílí tímto sportem svalstvo téměř celého těla a i mysl mohutní, neboť při lyžení je třeba bystře se rozhodovati, odvážiti se v čas, v čas zase uhnouti, jedním slovem je tu třeba moudré energie. A ta se vyvine a zmohutní. Současně s výcvikem nabývá pak lyžec i jakési radostné sebedůvěry, kteráž je v životě tak mocnou oporou a základem všeho úspěchu. Konečně pak působí lyžení prostě rozkoš, rozkoš, která vedle krátké únavy zanechává jen milé vzpomínky.

Pěkné na tomto sportu je i to, že se mu můžeme přiučiti sami. Každému lyžci, ať je veden či nic, je překonati jednou stadium bezmocnosti. Později ovšem se již na tuto

bezmocnost ani správně neupamatujeme, právě tak jako si nevzpomeneme na různé další podrobnosti lyžení, zdánlivě malicherné a snadné, které nám kdysi působily veliké obtíže. Proto dbáno v této knížečce toho, aby byla co možno zřetelná pro samouky. Než započneme s vlastním výkladem o lyžení, je nutno seznati důkladně předměty, jichž je k tomuto sportu zapotřebí.

SPORT NA LYŽICH.

Nynější druhy sportovních lyží neboli ski (čti šji) jsou v jádru vesměs napodobením norského typu. Tento je důsledkem staletých zkušeností, neboť dlouhá byla cesta od prvotních lidových lyží, pouhých to prkének kožešinou potažených, až k nynějšímu vypočítavě zaobloučenému, ale přece jen jednoduchému tvaru sportovnímu. Všelicos se zkoušelo měniti na lyžích i v té krátké době, co je lyžení sportem, ale reformy týkají se hlavně vázání lyží (bindingu), jehož máme nynější doby několik oblíbených a osvědčených způsobů, na tvaru a hlavně na materialu vlastních lyží nedalo se však mnoho měniti.

Všecky pokusy nahraditi dřevo kovem selhaly. Vymýšleny a zkoušeny různé pružné konstrukce z kovu, ale žádná z nich se neosvědčila. Dřevo vždy zvítězilo několika svými vzácnými vlastnostmi. Předně nepodléhá vlivu nízké teploty jako kovy, vlastnosti jeho se i za mrazu nemění, pak vyniká přirozenou velkou pružností, dá se snadno spracovávati a váha jeho je malá.

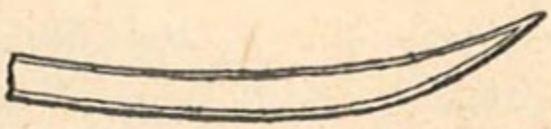
Všecky tyto vlastnosti činí ho neocenitelným materialem pro lyže.

Všechny druhy dřeva ovšem nejsou stejně vhodné. Aby se dřevo hodilo na lyže, je třeba, by bylo nejen pružné a rovnoměrně vláknité, ale i hodně tvrdé, aby se vlákna netřepila a lyže se „nevyjížděly". Proto volí se po mnohých zkušenostech jen dva, tři druhy dřeva; u nás jasanové a bukové. Na lepší sportovní lyže béře se však vždy jen dřevo jasanové. Bukové dřevo není tak pružné a proto je tu větší obava před zlomením. Vedle dřeva jasanového béře se na drahé sportovní lyže i dřevo amerického ořechu hickory, které je však těžší a dražší dřeva jasanového. Z té příčiny dává se přednost jasanu a i nejlepší norští výrobci lyží, kteří zůstávají v světové soutěži ještě napořád nepřekonatelnými, berou i na své „výstavní kusy" dřevo jasanové, třeba že se k nim dováží také hodně z daleka. Doma nemají dostatek vhodného dřeva toho druhu, neboť není každé dřevo jasanové pro lyže. Nejlepší k tomu cíli je jasan manový, ježto má hustá léta. Lyže z podobného, vybraného jasanového dřeva jsou až úžasně pružné a přizpůsobují se tedy dobře pahorkovitému terénu.

Při hotovení lyží nutno užíti dřeva tak, aby vlákna jeho šla na délku, nikoliv na-

příč, neboť tak by se při jízdě vytřepila a lyže by brzo měly vzhled kartáče. Rovněž je třeba vyhnouti se sukům, aspoň rozhodně sukům větším, neboť takový suk by byl slabinou lyží; u suku se lyže snadno zlomí při pádu lyžce neb při podobné nehodě. Menší součky neškodí, jen nejsou-li právě na místě, na němž spočine největší tíže. A i tyto malé součky jsou jakousi úhonou jakosti lyží. Není proto divu, že lyže naprosto bezvadné a vykazující všecky přednosti v úplné dokonalosti jsou hezky drahé. V Norsku platí se podobné lyže až stem korun, ba i dráže, to však jsou již ceny výjimečné. U nás stojí prvotřídní jasanové lyže kolem třiceti korun, ale i za polovinu obdržíme lyže velmi dobré, jasanové.

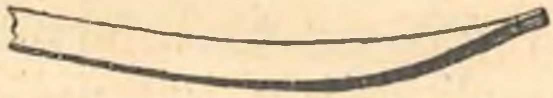
Základní tvar lyží je vlastně jeden a týž, rozdíl je jen v tvaru špice, která je buď plochá (Lilienfeldský tvar) nebo sesílená



Obr. 1. Špice lyže tvaru lilienfeldského.

(tvar norský). Spodek lyže je pak buď prostě oblý (bombírovaná lyže), nebo s užší vyoblinou středem (okrouhložeberná) nebo konečně s plochým žebrem (na plocho sříz-

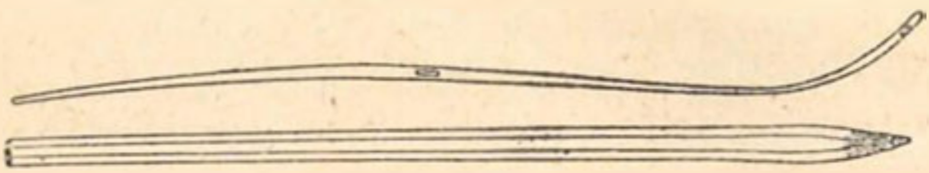
nutou střední vyoblinou). Položíme-li lyži na zemi, vidíme, že na ní spočívá toliko svým zadním koncem a malou částí přímo za obloukem své špice, ostatní část lyže mezi oběma konci zvedá se mírnou vlnou od země. Toto mírné vyoblouční mizí, jak-



Obr. 2. Spice lyže tvaru norského.

mile spočine na lyžích tíže těla lyžcova a tak je váha břemene, jež lyže nese, rozdělena stejnoměrně na celý jízdný povrch lyže. To je také účelem tohoto mírného vyoblouční; rovná lyže by se pod tíží prohnula ve středu obloukem dolů. Účelem špice, vyzvednuté značnějším, ale přece jen mírným obloukem vzhůru, je, aby udržovala lyži vždy na povrchu sněhu. Proto není lyže beze špice již více k potřebě a stihne-li lyžce ta nehoda, že se mu při pádu ulomí špice lyže, má co dělat, aby ji nějak připevnil, nebo jinak nahradil. Způsob a výška vyoblouční špice nejsou také nikterak lhostejny pro zdárné lyžení. Je-li oblouk špice příliš nízký, nevyhovuje účeli; neudržuje lyži na povrchu sněhové plochy, nýbrž svádí ji hloub do sněhu; je-li oblouk příliš vy-

soký, rozráží pouze sníh, ale nenese, lehkost klouzání je menší. Správně uzpůsobený oblouk špice zvedá se as na 12—14 cm. do výše, střední vyoblоučení lyže měří asi 2—3 cm. od myšlené vodorovné čáry.



Obr. 3. Lyže při pohledu se strany a s hora.

Délka lyží řídí se jednak terénem, jednak pak výškou postavy lyžce. V rovinatých krajích možno užívati lyží delších, až třímetrových, jako je ku př. zvykem ve Finsku, kdežto pro kraje pahorkaté nebo horské, s nestejným terénem, plným různých náhlých přechodů, jsou vhodnější lyže kratší, na nichž se lehčeji vykonávají různé rychlé obraty a mrsky. U nás užívá se lyží as 2 metry dlouhých; obvyklé délky jsou 1'80 m., 2 m., 2'20. m.

Vázání lyží (binding).

Vedle dobrých lyží je přední podmínkou správného a jistého lyžení řádné upevnění lyží k noze. Je třeba, aby byla špička nohy (prsty a část za nimi) naprosto pevně

s lyží spojena, tak, aby jakékoliv sklouzání a vyvracení nohy na stranu bylo vyloučeno, zbývající částí nohy však nechť lze úplně volně pohybovati, třebaže vězí také ve vázání lyže. Při dobrém způsobu vázání a správném jeho upevnění dovede lyžec i s připevněnými lyžemi pokleknouti. Za takového vázání může pak lyžec lyže dobře ovládati a směr jejich dle libosti říditi.

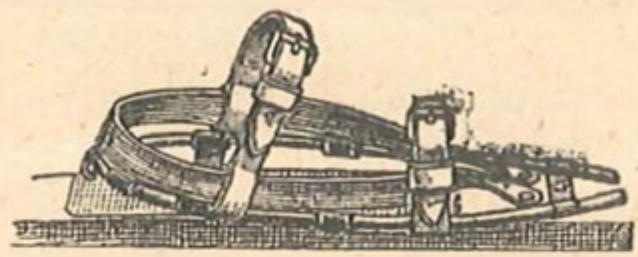
Způsobu vázání (bindingů) je veliké množství a z těch je zase několik systemů velmi rozšířených a oblíbených. Určiti jeden jediný způsob za absolutně nejlepší nelze. Každé vázání, které vyhovuje udaným podmínkám, je dobré a takových dobrých způsobů je několik. Všecky tyto způsoby lze však roztříditi na dva druhy: na vázání s opatkem a na vázání bez opatku.

Vázání s opatkem říká se vázání pevné, neboť při něm vězí noha pevně vzadu v koženém opatku, který, jsa upevněn řeménkem přes nárt, nedovoluje patě z vázání vyklouznouti, špička nohy pak je připoutána pevně k lyži, rovněž řeménkem a celá noha spočívá na podešvici ze dvou třetin od lyže neodvislé a pouze třetinou, pod špičkou nohy, k lyži pevně připevněné. Tento způsob je velmi oblíben. Nejrozšířenější system toho druhu je Balatův, u nás k němu patří Lorencův krkonošský binding.

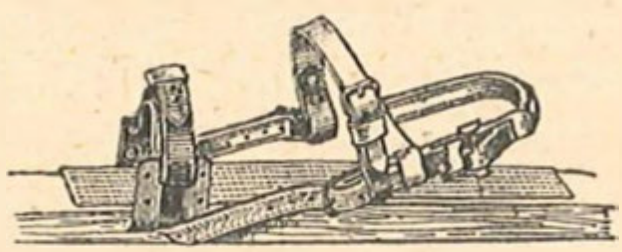
Při druhém, jednodušším a starším způsobu vázání obepíná patu lyžcovu a nohu na podél pouze řemen, nebo řemen a rákos (rákosové vázání), kdežto přední část nohy bývá k lyži připiata i dvěma řeménky, jako ku příkladu při vázání Huitfeldově, kteréhož se užívá stále ještě hojně nejlepšími evropskými sportovníky. Mezi těmito dvěma udanými vzory nalezneme celou řadu kombinací. Tak se připojuje při některých systémech k jednoduchému řemenovému vázání pohyblivá podešvice Balatova (vzor Lutterův), jinde zase místo celistvého opatku vázání shledáváme tři řeménkové spojky, spojující pohyblivou podešvici s nártovým řeménkem (vzor Nansenův) a podobně. Je rozdíl ve způsobu a tvaru opatku, ve způsobu a připevnění podešvice, nebo vložky atd atd., až do nejmenších podrobností. Uvádíme na obrázcích některé nejužívanější u nás druhy vázání.

Vázání upevňuje se na lyži silnými mosaznými šroubky nepatrně dále za středem. U některých druhů vázání bývá lyže k vůli řeménkovému vázání provrtána, tak ku příkladu při způsobu Huitfeldově, kde prochází část řeménkového vázání napříč lyží. Téměř u všech druhů vázání bývá pak užito na přední části vázání kovových „želízek“, které jsou upevněny po obou stranách

lyže a mezi nimiž spočine špička nohy. Teprve těmito želízky prochází přední řemen vázání. Želízka je třeba upraviti tak, aby špička nohy v nich vězela po utažení opatkového řemení **těsně**. Způsoby a tvary



Zlepšené vázání rákosové.



Huitfeldovo vázání.

těchto želízek jsou rovněž velmi rozmanité, hlavním požadavkem však jest, aby obepínala správně nohu. Tento požadavek je také skutečně nanejvýš důležitým při každém způsobu vázání a proto je třeba **hned při objednávce udati obrys nohy a přesvědčiti se pak předem, zda je vázání pro naši nohu skutečně vhodné.** Padne-li vázání na nohu

správně, je dobré, ať je již kteréhokoliv systému. Dalším požadavkem je, aby vázání při vší pevnosti, kterou noze skytá, bylo pokud možno měkké, to jest, aby nohu příliš neotlačovalo.



Zlepšené vázání Huitfeldovo.



Vázání Balatovo.

Další výstroj a výzbroj lyžce.

Správná obuv je zde největší důležitosti. I nejlepší lyže s nejpevnějším vázáním nepomohou lyžci k úspěchu, je-li

obuv nesprávná. Není-li podešev v předu dosti široká s vyčnívajícími okraji, neskytá dostatečné opory vázání. Z téže příčiny nechť je také podešev dosti silná. I vrchní kůže obuvi nechť je co nejlepší a co nejpevněji spracována. Šněrovací tvar s nízkým širokým podpatkem je jedině vhodný. V prstech nechť je obuv přiměřeně volná, tak, abychom mohli volně prsty nohou pohybovati, což je nejlepší ochranou proti omrzlinám, neboť častějším pohybem prstů se snadno přesvědčíme, zda nám mrazem netuhnou a v případě potřeby zabráníme včas omrznutí.

I jinak nechť je obuv tak volná, abychom mohli navléknouti dva páry punčoch a ještě pohodlně do střevíců vklouzli. Dvoje vlněné punčochy jsou mnohem jistější ochranou před omrznutím nežli kožešinová podšívka obuvi, jen je-li obuv dostatečně volná a z dobré kůže. Kůži volme silnou, ale měkkou. Částečnou nepropustnost kůže proti vodě z tajícího sněhu docílíme vtíráním oleje nebo jiného tukového mazadla, úplné nepropustnosti však nedocílíme. Nenatírejme však obuv příliš často, neboť se tím stává kůže méně pevnou a švy povolují. Je také nejlépe vtírati mastnotu do obuvi dokud je ještě vlhka.

K teplému obleku není třeba zvláště ra-

diti. Zde se spíše hřešívá přílišnou úzkostlivostí nežli lehkomyslností. Zapomíná se na teplo, jež se vyvíjí pohybem. Za lyžení není nikomu zima a proto stačí na obvyklé výlety na lyžích oblek z lodenu ne příliš tlustého; jedině pro případ delšího odpočinku venku, kdy se pociťuje chlad, je dobře obléci vespod vestu neb (u dam) živůtek z vlny pletený. Udržují dobře teplotu těla. Jako svrchní oděv doporučuje se vždy lépe látka hladká, nikoliv dlouhovlasá drsná. Na chloupky drsných látek usazují se za nastalé metelice snadněji vločky a tuhnou v tvrdý ledový povlak, který se nedá dobře odstraniti a který, roztaje-li se, promáčí i nejlepší jinak látku. Z té příčiny neodporučují se též sweatry.

Krátké kalhoty jsou k lyžbě nejvhodnější, jako vůbec ke všem sportům. Dámy vezmou ovšem sukně kratší, než k obvyklým vycházkám ve městě a přizpůsobené k vypínání. Velmi dobrým doplňkem úboru pro pány i dámy jsou kamaše, které chrání před vniknutím sněhu do oděvu. Nejpraktičtější jsou kamaše ovinovací, dlouhé to pásy lodenové, jež se ovinou kolem nohy od chodidla až nad kolena. Mají také tu výhodu, že se dají svinouti na maličký závitek, jsou lehounké a zaujmou jako reservní ve vaku jen nepatrně

místa. Užívá se jich hojně ve Švýcarsku a ve Francii, ale i u nás je obdržíme v každém lepším sportovním závodě. Při lyžbě poznáme teprve, jak dotěrný host je sníh. Ani se nenadáme a máme ho v rukávu, v kapse, za krkem. Proto je dobře upnouti všechny otvory oděvu. Kamašemi obepneme spodní okraj kalhot, rukavice přetáhneme přes okraj rukávu, který je také nejlépe upraviti do těsnější manžety, neb opatřiti sponkou k utažení, krk chráníme šálou. I kapsy je dobře umístiti raději uvnitř kabátu a kapsy u kalhot upravit k zapínání. Na hlavu doporučuje se pro pány i dámy nejlépe norská čapka. Je lehká a sklopkou na uši a na krk chrání proti zimě. Vlněné čapky jsou obtížné. Hlavy se v nich příliš potí a pak svrbí.

Jedny rukavice na delší výlet nestačí. Promáčí se velmi snadno a tu je třeba nahraditi je reservními. Tedy aspoň jeden reservní pár. Na několikadenní tury vezmeme ovšem i více. Jedině vhodné k lyžení jsou však rukavice palcové, prstové nejsou k ničemu. A zase jsou rukavice z neodtučněné kozí vlny mnohem pevnější a lepší než obyčejné vlněné. Též ponožky z neodtučněné vlny se dobře osvědčují.

Pro takové delší výlety je nezbytným doplňkem výstroje turistický vak (ruck-

sack), neboť je třeba vzíti i reservní prádlo, potraviny a různé nástroje k případné opravě lyží. To zejména do hor. Podobný vak nechť je raději větší než menší a z dobrého plátna, lehkého a pevného. Nástroje a potřebnosti k opravám uložme prve do malé kožené tašky, abychom je měli pohromadě. Je dobře vzíti: nebozez, pilník, kapesní nůž, dlátko na šroubky, šroubky samy, malé kovové plátky, něco drátu a provázků. Vedle toho uložíme do vaku mapy, kompas, svítilnu a svíčky, reservní tmavé brejle a obvazy. Pro veliké tury do hor je dobře míti i líhový samovar s příslušnou nádobou a provaz pro scházení neschůdných míst. Amatéři fotografové nechť neopomenou také vzíti fotografický aparát, neboť najdou příliš mnoho lákavého k zachycení v upomínku, než aby nelitovali, že ho nechali doma.

Doplňkem lyžařské výzbroje jsou dlouhé hole, sloužící za oporu při vystupování a při sjíždění za brzdítko. Berou se buďto dvě hole, nebo jen jedna jediná. V tom případě užívá se hole asi tak vysoké jako bývá hůl turistická, dole nad špičkou je však opatřena talířovitým kolečkem z pletiva buď vrbového, nebo rákosového, nebo řeménkového. Toto kolečko chrání hůl před zabořením do sněhu. Tyto lyžařské hole hotoví se

obvykle z jasanového dřeva a je nutno, aby byly voleny tak silné, aby unesly lyžce. Jejich nosnost zkouší se tak, že si lyžec sedne na hůl spočívající oběma konci na pevném podkladu, ve středu však volnou. Nejčastěji se však užívá holí lehčích, za to však párových. Bývají tak vysoké, že sahají do výše ramen a jsou buď jasanové, nebo, ještě lépe, bambusové a bývají dole opatřeny rovněž kolečkem z pletiva. Hodí se dobře k lyžbě v rovině nebo k vystupování, kde skytá jich užití veliké výhody. Za to musí býti lyžec s nimi s to při sjezdu brzditi a zahýbati lyžemi.

Při vystupování do hor osvědčují se také kožešinové podložky pod lyže. Jsou to dlouhé pruhy tulení kůže, jež možno připevniti na spodní plochu lyží. Drsné chlupy této kůže zabraňují poněkud sjíždění nazpět, neboť kůže je položena tak, že při pohybu lyže vzhůru hladí se po srsti a chlupy kladou se hladce, kdežto při couvnutí, pohybu to proti srsti, zježí se chlupy a zadrží tak značně nevítaný zpětný pohyb, sjíždění. Užití těchto podložek se však nehodí pro začátečníky, neboť by se s nimi nenaučili tak snadno ovládati lyže, a konečně se lze bez nich obejíti, pokud se nejedná o příliš obtížné vzestupy.

Na jaře, kdy je sníh měkčí a „vodnatěj-

ší“, působí lyžařům veliké obtíže sněhové nassedliny na lyžích. Tomuto nassedání tajícího sněhu na spodní plochu lyží zabráníme aspoň poněkud, naolejujeme-li lyže za sucha před užitím. Za cesty pak pomáhá potírání lyží voskem na lyže. Voskovat však smíme jen lyže suché. Trampotu však působí ta okolnost, že je třeba voskovat lyže častěji, neboť vrstva vosku se za lyžby po nějaké době otře.

Na vrchní plochu lyží pod nohou lyžce se při novější výpravě lyží sníh neusazuje, jak tomu bývalo dříve. Tenký plátek celuloidový, nebo aluminiový, přibitý na lyži pod nohou lyžce, je tak hladký, že nepřipouští jakékoliv usazování sněhu.

Počáteční cvičení v lyžbě.

Lyžení bývá neznalci zpravidla považováno za sport obtížný a nebezpečný. Že tomu tak není, dokazuje denní zkušenost, neboť nejen odvážní, silní mužové, nýbrž i ženy a děti přiučí se snadno lyžení a provozují je se zálibou a s úspěchem, jak dokazují znamenité výsledky damských nebo dětských závodů, jaké bývají u nás konány zejména lyžařskými kluby v Jilemnici a ve Vysokém n. J.

V lyžení na rovině nabudeme poměrně velmi brzo zručnosti, jen dbáme-li řádných pokynů. S cvičením počneme ovšem až za

řádného sněhu, nikoliv po prvních poprašcích, kdy je půda jen na centimetr neb na dva sněhem pokryta. Za tak nízkého sněhu bylo by lyžení nebezpečno i pro výtečného lyžce, ne tak pro začátečníka. Počkáme tedy až napadne sněhu aspoň na čtvrt metru a vyhlédneme si k svému prvnímu cvičení rovinu s malým stoupáním a klesáním půdy. Někdo doporučuje užíti hned k prvnímu cvičení holí k opoře, lépe je však, zkusíme-li to na poprvé bez holí. Odložme tedy hole, obsah kapes a po případě i vak, jeli-li jsme za účelem cvičení někam dále, a počněme.

Postavíme se tak, aby lyže spočívaly rovnoběžně vedle sebe a tak těsně, aby jejich vzdálenost od sebe neobnášela více než 4—5 cm., kteroužto vzdálenost jest nutno zachovávati i při lyžení. Toto bývá z počátku velikou obtíží pro všechny, kteří bruslí, jakož i pro ty, kdož při chůzi kladou chodidla šikmo od sebe, jak se tomu z pravidla v tělocviku učí. Ale nejde to při lyžích jinak, je nutno si zvyknouti. Stopu dobrého lyžce značí dva rovnoběžné žlábky, mezi nimiž vyvstává úzký navršený pruh sněhu.

Také je z počátku obtížno udržeti při tak malém rozkroku rovnováhu, proto je začátečníku při prvních cvičeních dovoleno mávati rukama. Kdo jezdil na kole, neb na koni, tomu se daří udržení rovnováhy lépe,

ale při dobré vůli překoná tuto obtíž každý brzo. Druhou obtíží je, že se nesmí lyže zvedati, nýbrž že je nutno jen na nich klouzati. To si třeba z počátku neustále připomínati. —

Z prvotního postoje učiníme tedy prvý pokus lyžení. A n i ž b y c h o m l y ž i n a d z v e d l i, klouzneme pravou nohou ku předu. Těžiště postavy přesune se při tom jako při „výpadu“ v tělocviku, na pravou, řekněme, v y k r o č e n o u nohu. Snažme se při tom udržeti poprsí vzpřímeně! Po té přitáhněme levou nohu k pravé tak, abychom zaujali opět základní postoj. P ř e s v ě d č m e s e, z d a n e n í v z d á l e n o s t l y ž í v ě t š í n e ž j e p ř í p u s t n o! — Pak zkusme totéž levou nohou, pak opět pravou a řaďme tak kroky za sebe. Provádíme-li věc správně, spozorujeme, že krokem na lyži urazíme již z počátku vzdálenost o něco delší než při obyčejném kroku. K l o u z n e m e totiž dál. — Nesmíme opomenouti kontrolovati neustále vzdálenost lyží. Při krocích se snažme pokud to možno, hnáti každý krok ku předu. Nepředbíhejme se totiž s vykročením druhé nohy, dokud nedoklouzl krok nohy prvé. Dbejme při tom, a b y s e p o h y b o v a l y jen n o h y, tělem nesmíme si pomáhati. S rukama se nám to z počátku nedaří, ale i ty se snaž-

me udržeti pokud možno v klidu. A poprsí vzpřímené!

Hned z počátku zde budiž připomenuto, že jako v každém jiném sportu, tak i zde nedá se násilím nic vynutiti. Proto šetřme sil! Beřme celou věc lehce, nikoliv s velikým úsilím. Prudkými, trhanými pohyby a zápolením o rovnováhu nedocílíme pravého výsledku — jen klidně, pomalounku vláčejme nohy sněhem, jako při pomalé procházce. Při nenásilném cvičení docílíme brzo rovnoměrného běhu lyží patřičně obtížených. Dokud není stopa našich lyží správná, nesmíme se o nějaké další, jiné cvičení ani pokoušeti.

Cvičíme-li takto hodinu na rovině, cítíme se na lyžích již poněkud jistější, zejména upozorňuje-li nás někdo zkušenější na chyby, jichž se dopouštíme.

Je-li naše lyžení na rovině již poněkud jistější, smíme se odvážiti k malému vzestupu, abychom zkusili poprvé aspoň v malém největší požitek lyžce — sjezd dolů. Vybéřeme si ovšem jen nepatrnou vyvýšeninu, zvýšení půdy tak asi dvacetimetrové a stečeme ji nikoliv v přímé čáře, což by bylo ostatně proti základním pravidlům lyžby, nýbrž ponenáhlu velikým obloukem, takže vystupujeme, aniž bychom to vlastně pozorovali a dojdeme bez jakéhokoliv

sklouznutí svého cíle. Na vrcholek vyvýšenin nepřijdeme tak na konec ovšem z té strany, kde jsme původně stáli, nýbrž z opačné, nebo poněkud stranou odchýlené. Při tom si zapamatujme důležité pravidlo lyžení: vrcholy či vyvýšeniny ztékáme vždy buď objížděním nebo serpentinami.

Prvý náš sjezd bude ovšem jen s mírného, nevysokého svahu. Když jsme tedy dospěli nahoru, zaujmeme základní postoj s lyžemi pokud možno těsně u sebe, jednou nohou klouzneme asi o 30 cm. vpřed, celé tělo nakloníme v kotnících noh poněkud do předu, jako bychom chtěli padnouti celým tělem ku předu na obličej, ale poprsí udržíme i přitom v postoji vzpřímeném. Nekloňme se poprsím ku předu, ale zvláště se nenaklánějme v zad, počnou-li lyže samy klouzati. To je úplně v pořádku, proto není třeba se báti, nic se nám nemůže přihoditi. Lyže srazit do pravé nepatrné vzdálenosti, tělem ku předu a nakloňujme je tím více, čím je let lyží rychlejší. Nikdy se nenahýbat do zadu, sic najisto upadneme!

Řídíme-li se udanými pravidly, sjedeme rychle a bezpečně s mírného svahu dolů, kde běh lyží sám od sebe ustane. Doufejme,

že se hned na poprvé udržíme při tom na nohou, ale i když bychom nedostatkem ovládání pohybů padli, padneme do měkké náruči sněhové, která nás vlídně přijme. A po prvém zdařeném sjezdu jsme v moci lyžení úplně, neboť kdo zakusil jednou veliké rozkoše tohoto klouzavého letu, nepůsobícího žádnou námahu, nýbrž jen radost, nevzdá se již lyžení.

Než přistoupíme k dalšímu, zmíním se ještě poněkud o sněhu, pokud je pro lyžení vhodný a nevhodný. Nejlepším sněhem je sníh napadaný za suchého mrazivého počasí. Je lehký, jakoby ledovatý, sypký, nesnadno se hněte, ale právě proto se na něm výborně lyží. Opakem je vlhký sníh, jaký padává na počátku zimy, kdy ještě se teplota vzduchu pohybuje kolem bodu mrazu. Sníh tento se snadno hněte v koule, ale hněte se také pod lyžemi, lepí se na ně a máčí je, a proto se v něm lýží mnohem hůře než ve sněhu suchém. Nejhorší je však sníh se zmrzlým povrchem, uhodí-li totiž na vlhký sníh mráz. Povrch sněhu zmrzne v tenounkou ledovou kůru, která se pod lyžemi prolamuje. Lyže boří se po prolomení této překážky tím hlouběji do sněhu a lyžba je pak obtížná i pro výtečné lyžce. Pro začátečníky je nemožná. Proto nezačínejme s lyžením na podobném sněhu.

Zahýbání na lyžích.

Při dalších cvičeních na lyžích zkoušejme se především na lyžích otáčeti v udaný předem směr. Při prvním cvičení zahneme k zpáteční jízdě velikým obloukem, déle však neváhejme v cvičení zatáček na lyžích. Z mnoha příčin bude dobře, zvolíme-li k cvičením v lyžení vždy jiné a jiné místo, abychom si zvykali na různý terén, z počátku ovšem volíme vždy terén přístupný.

Zkušení zruční lyžci obrací se nejraději nadskokem. Vyskočí ze stoje přímo do vzduchu a ještě ve vzduchu obrátí lyže v libovolný směr. Tento způsob je sice jednoduchý, ale vyžaduje jistotu na lyžích, proto je lépe nacvičit z prvu způsob druhý, snadnější k provedení, třeba že jeho popsání je zdlouhavější. Na útěchu pravíme, že se provede mnohem rychleji, nežli popíše.

Tedy: lyže rovnoběžně, nohy srazit. K prvním pokusům se opřeme levicí buď o některého lyžce nebo o strom. Pravou nohu zvedneme mávnutím i s lyží do výše tak, až lyže stojí kolmo a pak obrátíme rychle špičku nohy a s tou i špici lyže vně, v pravo. Pak sklesne lyže zpět, obrácená o 180° a špička její směřuje tam, kde se dříve nalézal konec lyže; obě lyže leží opět rovnoběžně, nohy jsou stočeny v kyčlích i v kole-

nou co nejvíce na ven, chodidla s lyžemi spočívají těsně vedle sebe (vlastně jedna lyže vodorovně před druhou), směřujíce špičkami k protilehlým směrům. Postavení nohou bychom nejlépe vyznačili, kdybychom řekli: patami k sobě, špičkami vodorovně od sebe, zde však nelze paty srazit, lyže brání, postavení je tedy takové, že konce lyží leží vodorovně před sebou. Toto postavení nohou se zdá býti obtížné, trvá však při provádění jen nepatrný okamžik. Hned se otočíme celým tělem ve směru nohy, která právě pohyb vykonala a současně zvedneme levou lyži přes konec lyže pravé a postavíme ji vedle této v základní postoj.

Celý výkon vypadá zde na papíře hodně komplikovaně, v pravdě však tak komplikovaný není. Zkusme to doma bez lyží. Mávněme celou nohou z kyčle jak jen možno do vysoka, při zpětném pohybu ji stočme a staňme chodidly jak právě řečeno; patou k patě, špičkami k protilehlým směrům.

V celku lze rozděliti celý úkon tohoto obratu s lyžemi ve čtyři body: mávnutí nohou, její otočení, dopadnutí k zemi a přestup druhou lyží.

Obrat cvičíme, rozumí se, na obě strany, tedy i na levo a teprve tehdy, když jsme v něm nabyli jisté zručnosti, pokusme se o vyjíždění a vystupování do kopce.

Lyžení a stoupání do vrchu na lyžích.

Je několik způsobů, jakými ztékáme na lyžích výšiny a hory, třeba však je znáti všechny, neboť začasté je terén takový, že je třeba užíti střídavě všech. Kde je dosti sněžné plochy a svah ne příliš příkrý, osvědčuje se l y ž e n í s e r p e n t i n a m i vzhůru. S cvičením tohoto způsobu lze začíti. Počínáme si při tom z počátku jako při prvním objíždění výšiny, popsaném v kapitole o počátečném cvičení. I zde se nepustíme přímo vzhůru do kopce, nýbrž lyžíme, obráceni jsouce stranou k výšině, šikmo vzhůru, vyměřená linie je však poněkud příkřejší, než při prvním objíždění. Lyžíme takto asi sto metrů, pak se obrátíme zpět obratem popsaným v předešlé kapitole a lyžíme zpětným směrem, ale opět v z h ů r u, až se ocitneme n a d bodem, odkud jsme jízdu vzhůru počali, pak se obrátíme opět zpět, lyžíme nad bod prvního obratu, opět zpět a lyžíme takto, kreslíce klikatou linii, až dostihneme vrcholu. Nelyžíme nikdy v tak příkré linii, aby nám lyže klouzaly zpět a šetříme při tom sil. Je však třeba míti stále na paměti, aby držení těla a stopa lyží byly správné. —

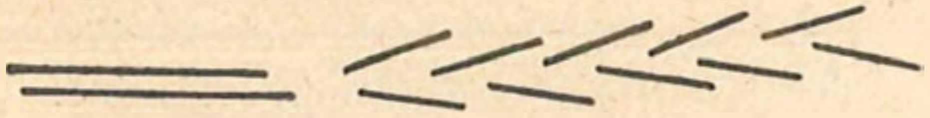
Serpentinové lyžení do vrchu tvoří podstatnou část lyžby v horách. Na větších

výletech je ovšem k němu třeba vedle dobrých nohou i bystrého rozhledu a rychlého rozhodování, abychom jeli serpentinou co nejvýhodnější. Tu je nutno obejíti skalní stěnu, zde jinou překážku, třeba pak dbáti toho, abychom pokud možno stejnoměrně stoupali, což je nám ulehčeno značně, volíme-li k obratům vždy místo nějak označené, ku př. stromem, balvanem a pod. Zejména vůdci hloučku je tu dána úloha vésti lyžce vzhůru tak, aby se pokud možno co nejméně znavili. Poněvadž je tu nutno dbáti různých okolností: jakosti sněhu, zdatnosti lyžců, zvláštností půdy, příkrosti svahu nad námi, již jen zkušený správně odhadne, větru, slunce atd., není tato úloha snadná, zejména je-li svah k vyjetí hodně obtížný. Zde budiž připomenuto, že nebude nikdy dobrý lyžec z toho, kdo nevidí dále, než na špičky svých lyží. Stopu je nutno stále kontrolovati, ale hlavu držeti zpříma a hleděti do kraje.

Proto nestačí někdy tento způsob vyjíždění, nýbrž je nutno ztéci příkrý svah i přímo. To v případech, kdy není dosti plochy pro serpentiny, nebo kdy není na ně času. Pokud není stráň příliš příkrá, tedy z počátku jde to dosti dobře. Třeba že lyžíme přímo vzhůru, nepozorujeme ani příliš rozdílu proti obyčejné lyžbě na rovině, ale jak-

mile nastane značnější stoupání půdy a svah počíná býti příkřejší, počnou lyže klouzati nazpět. Klouzne-li takto náhle lyže nazpět, zachráníme se před pádem jenom rychlým, násilným nakloněním těla na druhou lyži a pak je třeba, abychom začali lyžit jinak.

Při tomto způsobu lyžení klouzneme vždy lyží kolem druhé jako obvykle, avšak po té místo abychom jí klouzli do předu, zvedneme ji malounko od země a zaboříme ji rázně do sněhu, řídíce při tom špici lyže trochu na ven. Počínáme si při tom podobně jako bychom nohou dupli. Pak nespočívá již lyže na povrchu sněhu, po němž by mohla sklouznouti, nýbrž je poněkud do sněhu zabořena a skytá nám dosti opory, abychom mohli druhou nohou podobně vykročiti. Učiníme krok úplně stejný: opět popotáhneme lyži ku předu a odchýlivše špičku na ven, zaboříme lyži do sněhu. Stopy naše vypadají pak ovšem jinak. Z náčrtku I. je zřejmo úplně jasně, jaký směr zauji-



Náčrtek I.

mají lyže při tomto způsobu lyžení. Ještě jistěji vystupujeme, řídíme-li lyže při za-

bořování do sněhu poněkud do vnitř, tak, aby se vnitřní okraj lyží zabořoval do sněhu hlouběji než okraj vnější.

Je-li svah ještě sráznější, tak že i při tomto způsobu lyže sklouzají dolů, přestává již všechno lyžení a počíná vystupování s lyžemi. Teď netáhneme již lyže ve sněhu ku předu, nýbrž je po každém kroku přímo ze sněhu zvedáme a vychylujíce jejich špičky co možno na ven ze široka, vykračujeme zabořujíce je do sněhu způsobem již udaným. Při tomto tak zvaném žebrování řídíme lyže tak, že dopadají do sněhu téměř vodorovně, jak na náčrtku II. zřejmo.



Náčrt II.

Probíráme se tak krok za krokem nahoru, opatrně, abychom neklouzli nazpět. Cítíme-li však přece, že počíná lyže klouzati, zabráníme sklouznutí tím, že nadzvedneme konec lyže výše. Klademe pak lyže co možná vodorovně. Je-li konec lyže

ve vodorovné čáře s její špicí, nemůže sklouznouti.

Máme-li před sebou pouze krátký, ale za to velmi příkrý svah, můžeme užíti ještě jiného způsobu vystupování. Při tomto způsobu vystupujeme nahoru stranou, bokem postavy, a počínáme si při tom podobně jako bychom vystupovali do schodů dětským způsobem, jen že jdeme při tom bokem. Staneme tedy pod srázem bokem k němu, nohy v základním postoji. Zvedneme nohu u svahu a zaboříme lyži stranou poněkud výše do sněhu, ale úplně rovnoběžně s lyží stojící nohy. Pak přesuneme těžiště na nohu nyní výše stojící, zvedneme druhou nohu a přitáhnuvše druhou lyži, zaboříme ji vedle prvé. Tak jako bychom po dětsku vystoupili na prvý schod. Pak zvedneme zase prvou nohu k dalšímu kroku, zaboříme, druhou nohu přitáhneme a zaboříme atd. atd. Tak vystupujeme bokem a to buď v přímé kolmé linii, nebo poněkud šikmo vzhůru, tvoříce schodovité stopy, jak na náčrtku č. III. zřejmo.

Při tom dbejme toho, abychom kladli lyže tak, aby špička a konec ležely vždy ve vodorovné čáře, jinak by se nám lyže rozběhly dolů, což by bylo, zejména pro začátečníka, velmi nepříjemné.

Není vůbec pro začátečníka nic nepří-

jemnějšího, než padne-li na příkrém svahu, ať již při vzestupu, nebo při sjíždění. Chce-li povstati, rozbíhají se lyže úžasnou rychlostí na všecky strany, nebo se některá z nich zaboří špicí do sněhu a nelze ji odtud dostati ani s největším úsilím, nebo se lyže



Náčrt III.

do sebe zapletou a pod. Takové vstávání je přímo Sysifova práce a — úplně zbytečná k tomu. I zde je přílišné úsilí spíše na škodu než k užitku. Věc je zcela jednoduchá. Předně a především nečiňme žádného pokusu povstati, nýbrž položme se ve sněhu klidně na záda neb na bok. A pak nohy vzhůru! Lyže jsou teď volné, nezatížené a proto poslechnou naši vůle. Nyní se svezme tělem tak, abychom dostali nohy směrem ze svahu a abychom položili lyže pokud možno v o d o r o v n ě k svahu, — což je hlavní! Teď se nám již nerozběhnou a jsou z nich opět naše poslušná dřeva, na něž se

možno spolehnouti. Teď je hračkou zvednouti se na nich z leže.

Podobné povstání po pádu je odbyto velmi rychle a jednoduše, obratný lyžec se obrátí ve sněhu a vyskočí z něho ve vteřině. I výtečným sportovníkům se stane, že se občas takto setkají se sněhem, ale tu bychom se mohli mnohdy příti o to, zda se jen rychle nenatáhli schválně do sněhu, aby zvedli nějaký předmět, neboť ve vteřině jedou dále.

Jako všude tak i zde, při vstávání i padání na lyžích je nejlepší učitelkou zkušenost. I ten nejsvědomitější lyžec má hned od počátku častěji příležitost pocvičiti se v padání a dospěje tak po čase k jisté dovednosti v tom směru, k dovednosti pro lyžce velmi důležité. Kdo bruslil, nebo jezdil na kole, neb na koni, má již v dovedném padání jistý cvik. Nejdůležitější zásadou jest, říditi pád tak, aby náraz stihl části těla svalstvem hojně obdařené. Obličej chraňme rukama a celé tělo schulme v klubko, aby údy neutrpěly úraz.

Při vzestupu a někdy i při sjezdu konají nám hole dobré služby, při pádu jsou však velmi nebezpečny. Padáme-li při sjezdu s holemi, rychle pusťme hole z rukou, aby padly do sněhu dříve a výše než my, jinak by nás mohl stihnouti i vážný úraz,

zejména kdyby se některá hůl zlomila. Jinak nebývají pády na lyžích nebezpečny, padneme vždy na měkko do sněhu, takže i pády při skocích, jež vypadají mnohdy velmi nebezpečně, bývají bez jakýchkoliv následků. Jedině na promrzlém sněhu „ledovém“ buďme velmi opatrni. Lyže zde nenacházejí ve sněhu opory, nýbrž sklouzají po ledovém povrchu a proto je lze těžko ovládati a říditi. Sjezd po takovém sněhu je závratně rychlý a proto již velmi nebezpečný. Za těchto okolností udá se nejvíce nehod na lyžích. Za takových okolností je někdy lépe lyže odložiti a vydrápati se nebezpečným místem pěšky. Ale pozor na lyže při odkládání! Zarazme každou hned zadním koncem do sněhu, ať nám v nestřeženém okamžiku nesjede sama bez nás dolů. S lyžemi na zádech se nám to ovšem pěkně nejde, zejména zapadáme-li místy po kolena, nebo po pás do sněhu a proto si vyhledáme co nejrychleji půdu k lyžení příznivější, abychom se raději po lyžích dostali kam chceme.

Sjezd.

Pojednávali jsme již o způsobu sjíždění se svahů, ale vždy se nevytváří sjezd tak jednoduše, terén není vždy tak bezvadný, jaký jsme vzali za základ k prvotnímu cvi-

čení. Pocit volného letu, který lyžec při sjezdu zakouší, je však tak závratně krásný, že mu není žádný svah dosti příkrým k sjezdu, jakmile jen nabude v lyžení lepší jistoty. Nejdelší a nejkrásnější sjezdy skytají alpské ledovce, ovšem však není takový sjezd bez nebezpečí a proto se hodí jen pro výtečné lyžce. Než i pro kratší sjezdy je třeba obrniti se dovedností, neboť nebývají docela bez překážek, často i nepředvídaných, ačkoliv se obyčejně sjíždí jen na místech, známých aspoň ze vzestupu.

Přední podmínkou zdárného sjezdu je, abychom udrželi chladnokrevně správný postoj: Hlavu vzhůru, tělo v kotnících poněkud do předu vychýlené, jednu nohu poněkud vpřed, těžiště postavy na noze druhé, ruce volně, hole bez opírání vléci za sebou.

Počíná-li býti let rychlejším, nedejme se ovládnouti úzkostí. Klid a zase klid! Lyže srazit! Vychýlit se ku předu! jinak se nám lyže rozběhnou, kam samy chtějí! Hleďme tam, kam se chceme dostati, nikdy na špičky lyží. Jízda je ovšem čím dále tím rychlejší: zachovejme klid! — Lyže k sobě a jednou poněkud v před!

Sjedeme tak lehce dolů. Čeká-li nás dole v údolí nějaká nová, malá vyvýšenina půdy, tedy pozor! Vykročme jednou lyží ještě do předu, aby přijala náraz, prohněme

se lehce v kolenou a v tomto správném postoji ucítíme při výjezdu z údolí na vyvýšeninu pouze slabý náraz, kterému se poddáme trochu v kolenou. Vteřina a již sjíždíme s hrbolu a letíme dále dolů. Tímto způsobem sjedem podobné překážky velmi lehce.

Za rychlého sjezdu nesmíme však býti vydáni na milost a nemilost lyžím, bleskurychle sjíždějícím; je nutno naopak, abychom byli každého okamžiku s to zmírniti jejich běh, nebo dokonce úplně ho zaraziti, vyvstane-li z nenadání nějaké nebezpečí, nebo stihne-li nějaká nehoda soudruha-lyžce. Tomuto ovládání lyží se nepřiučíme tak snadno jako lyžbě a vystupování vzhůru, proto je nutno, aby se cvičil lyžec, jakmile nabude jen trochu obratnosti a jistoty ve stoupání, v obratu a v sjíždění, ihned v brzdění, v obloucích a mrscích za sjezdu. Teprve tehdy, když se aspoň zhruba všemu tomu přiučil, může se odvážiti bez zbytečného nebezpečí také na obtížnější tury. Teprve pak také bude se jak náleží radovati z rozkoše rychlého sjezdu v pocitu úplné jistoty, kterou mu jeho zručnost skytá.

Stůj zde ještě připomenutí, že před každým sjezdem a zejména před sjezdem delším je třeba prohlédnouti důkladně vázání lyží, zda je v pořádku.

Jak brzdit při sjíždění.

Nejjednodušší brzdou lyžeckou je hůl. Vyškolení jezdci, praví sportovníci se ovšem vyhýbají užití hole při sjezdu a je věru velmi pěkný pohled na lyžce sjíždějícího vzpřímeně, nerušeně a elegantně s příkrého svahu bez pomoci hole, zejména když pak stane náhle dole telemarským mrskem v závoji vymrštěného a vířícího sněhu! Každému ovšem není dáno ani souzeno, aby dospěl k podobné dokonalosti. Nicméně není zase třeba, aby lyžec utkvěl v pohodlné nedokonalosti, když je možno celkem velmi snadno osvojiti si aspoň poměrnou dokonalost.

Z brzdících způsobů všimněme si nejprve brzdění holí, která byla jindy nepostrádatelnou pomůckou při sjezdu. A dosud je při příkrých sjezdech, zejména pro počátek velmi užitečnou, ovšem že nesmí lyžec této pomůcky nadužívat a sjíždět, jak občas vídáme, koňmo na holi. Tento způsob je nejen nesportovní, nýbrž i nebezpečný.

Hůl připouští, je-li jí správně užito, značné brzdění, aniž by měnila směr sjezdu. K tomu účeli hodí se však jen silná, vysoká hůl jasanová a užijeme jí bez kolečka, které je na brzdění slabé a zachycuje se na větvích a na kamenech pod sněhem vězících.

Učiníme ji svou třetí nohou, o kterouž se pak ovšem prostřednictvím svých paží, jež ji tlačí stranou vzad do sněhu, tělem opíráme.

Chceme-li tedy zmírniti příliš prudký sjezd, chopme se hole dvojhmatem: levicí u horního konce hole ze spodu a pravicí se shora asi uprostřed hole. Pak zatkneme špici hole stranou vedle zadního konce pravé lyže — nikdy ne mezi lyže — opřeme se rázně paží o hůl a tlačíme ji uprostřed směrem dolů. Byla-li hůl patřičně nasazena a je-li řádně řízena, vyrývá ve sněhu hluboký žlábek a brzdí velmi značně. Současně však pozorujeme, že i lyže účastní se při tom částečně brzdění. Poněvadž spočívá těžiště postavy nyní více na straně brzdící hole, zajíždějí i lyže více tímto směrem. A této okolnosti můžeme využíti, chceme-li v jízdě ustati. Tlačíme hůl ještě pevněji směrem k zemi dolů, spolehneme se ještě více stranou na ni a řídíme s o u č a s n ě lyže směrem k holi; lyže opíšou pak kolem těžiště hole menší nebo větší oblouk a staneme, byť i to nebylo právě telemarským mrskem.

Tento oblouk můžeme ovšem provésti na levo, právě tak jako na pravo, jako můžeme tímto způsobem brzditi z leva jako z prava. Při brzdění na levo chopíme se však hole pravicí nahoře a levicí uprostřed.

Příjemné na tomto způsobu stanutí je to, že je rychlé a že vyžaduje jen malý cvik. Stačí opříti se rázně o hůl se strany a říditi lyže stranou. Je třeba ještě toliko dbáti, aby byly lyže sraženy a aby vnější lyže s nohou nesklouzla dolů. Zabrzdění při tomto oblouku je vlastně přivoděno tím, že lyže kloužají tu po sněhu stranou, tudíž značně většími plochami a sníh klade poměrně velký odpor těmto širokým pohybujícím se plochám a tak jejich pohyb brzdí.

Je-li svah příliš příkrý, možno ovšem s něho sjeti i v serpentinách, místo přímo dolů. Pak se zastavíme a obrátíme na každém ohebu okem vyměřené dráhy právě uvedeným způsobem. Na každém ohebu řídíme lyže poněkud směrem do kopce a to vždy předem lyži spodní, dolejší, jak se to činí i při obratech při lyžení do kopce, a pak teprve lyži hořejší. Hůl je tu ovšem vždy opřena na straně k vrchu!

Tak si však vypomáháme jen za zvláštních okolností, buďto za zledovatělého sněhu, nebo vedeme-li lyžce necvičené. Mnohý ovšem neovládá ani tento jednoduchý způsob brzdění a dopouští se i tu různých chyb. Především vyskytuje se tu základní závada: špatné postavení těla. Ze strachu před rychlou jízdou skloní se lyžec jako v obraně do zadu, ohne kolena a leží tak v nízkém

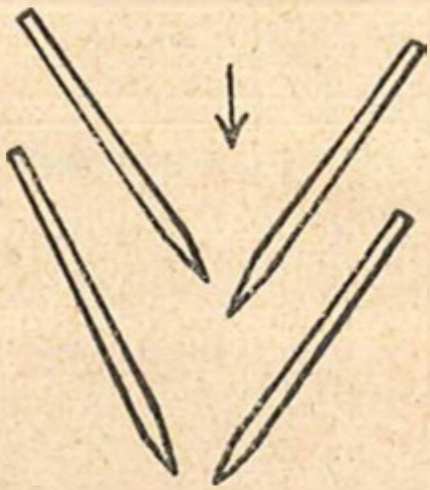
dřepu úplně opřen o hůl vzadu. Lyže nejsouce zatíženy a řízeny tělem rozběhnou se se svým přívěskem — lyžcem, kam chtějí. Lyžec je tu bezmocný. Z tak nízkého dřepu se již nemůže vzpřímiti, jak by byl mohl učiniti každé chvíle, kdyby se byl pouze řádně paží o hůl opřel a v kolenou poklesl jen malounko a naklonil se málo do předu, nikoli do zadu. A tak končí podobný nezdařený sjezd nezbytným kotrmelcem. Jaký to pak rozdíl proti volnému sjezdu lyžce, brzdícího jen lyžemi a vlekoucího hole docela lehce ve sněhu za sebou!

Brzdění lyžemi.

K tomuto způsobu brzdění je předně třeba co nejpevnějšího vázání lyží a pevných kotníků na nohou. Lyžce slabé konstrukce brzo znaví, neboť je dosti namahavé, nicméně je tak důležité, že je třeba se mu naučiti. Říkáme mu brázdění.

Celý úkon je velmi jednoduchý. Při počátku sjezdu položíme lyže špičkami k sobě a konci co nejvíce od sebe. Pak při jízdě obracíme lyže dovnitř, takže se jejich vnitřní hrany zabořují hluboko do sněhu. Spodní plochy lyží pak odhrnují při sjezdu malou hrázku sněhu stranou a brzdí tak. Náčrt č. IV. naznačuje zřetelně polohu lyží při brázdění. K vůli udržení rovnováhy nechť před-

kloní lyžec tělo, ale jen od pasu dolů, poněkud do předu, hruď a hlava ať je vzpřímena.

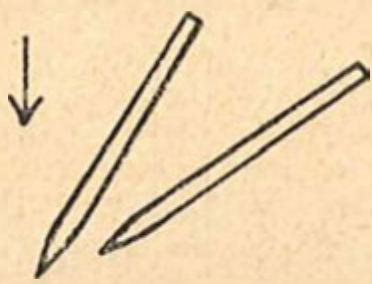


Náčrt IV.

Za hlubokého měkkého sněhu nebrázděme přílišně, abychom pak při menším sklonu, kdy se najednou jízda zvolní, nepřelétli přemetem do předu.

Z tohoto způsobu brzdění dá se vyvoditi brzdivé, vzpíravé lyžení, velmi důležité pro lyžbu v horách, jakož i podobný vzpírací obrat. Brzdivost tohoto způsobu je menší takže ním zmírníme jízdu jen poněkud, vedle toho pak můžeme běh lyží lépe řiditi, než při uvedeném již způsobu brzdění. Zde nepostavíme obě lyže špičkami k sobě a konci od sebe, nýbrž jen jednu lyži do této polohy, tím, že vysuneme její konec ven, druhá lyže zůstane v poloze normální. Tato lyže klouzá, ona odchýlená brzdí. Na klouzající

normálně postavené lyži spočívá těžiště postavy, druhá jest jen vedlejší oporou těla, které držíme poněkud vychýleno do předu jako obvykle za sjezdu. Obě lyže spočívají obvykle na plocho na sněhu; brzdivý účinek tohoto postoje vyplývá z toho, že ze sněhu vychýlená lyže, jejížto špice je poněkud pozadu za špicí lyže sklouzající, neklouzá po sněhu na podél, nýbrž poněkud na příč, stranou. Z toho vyplývá však i ta výhoda, že můžeme rychlost jízdy a její směr částečně říditi. (Náčrt V.)



Náčrt V.

Udržujeme-li se v postoji právě popsaném, kdy spočívá tíha těla výhradně na normálně postavené lyži, docilujeme jen malého zmírnění jízdy, když však přeneseme nakloněním tíži těla více na brzdící lyži, zpozorujeme, že obě lyže opisují pomalý oblouk ku straně druhé normálně postavené lyže, sesílíme-li pak ještě tlak na brzdící lyži, odchýlí se stopa lyží ještě více od původního směru, opíšeme pak skutečně krátký hlubší

oblouk v řečenou již stranu a můžeme jízdu zaraziti. Když jsme se přesvědčili několika pokusy, jak působivě můžeme tímto způsobem upravovati si sjezd, cvičme se v těchto obloucích a v obratu pilně po delší dobu, až se budeme cítiti v tomto způsobu docela doma. Bude nám to k velikému užitku zvláště při velkých výletech do hor, neboť tímto způsobem dovedeme zmírniti přílišnou prudkost sjezdu, nebo ho úplně zastaviti a sjíždíme-li s velmi příkrých srázů klikatě, stačí na každém jejím ohebu přitlačiti lehce na lyži doleji stojící a učiniti uvedený obrat. Jakou cenu má takové pomalé sjíždění na tvrdém zmrzlém sněhu, netřeba ani zvláště připomínati.

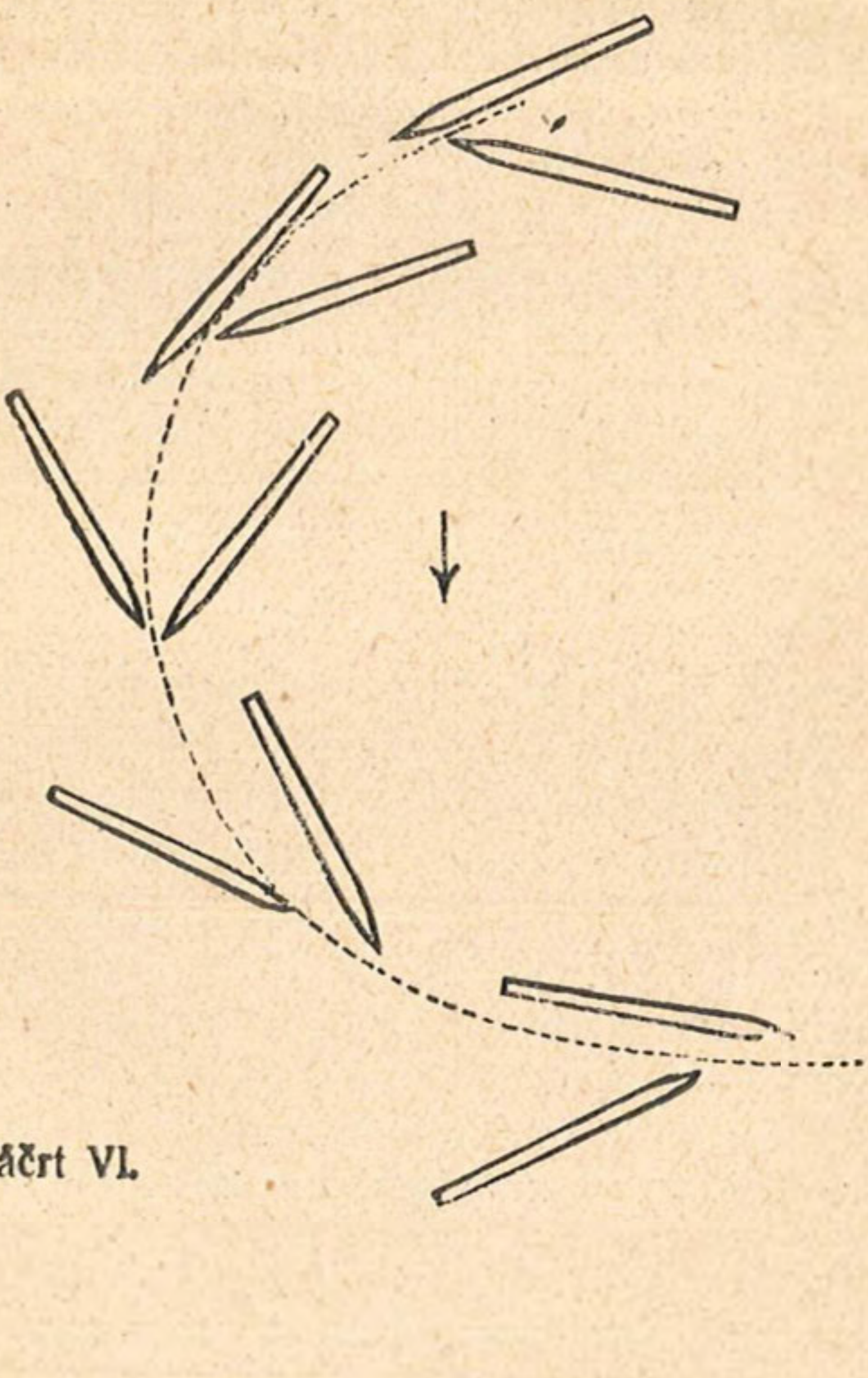
Není však třeba, abychom při sjíždění serpentinovém stanuli na každém ohebu a vykonali obrat, jsme-li již vyzbrojeni dovedností v tomto brzdivém, vzpíravém lyžení. Objedeme oheby oblouky a stopa sjezdu bude se jeviti jako hadovitá čára, širšího nebo užšího vinutí. Nacvičení tohoto obloukového objíždění je však nesnadnější a proto je naprosto nutno, abychom ovládali úplně vzpíravé lyžení, krátký oblouk a záraz, než k novému tomuto cvičení přikročíme.

Jest nám tedy sjeti po svahu v hadovité linii, bez zastávek v ohebech. Představme si tedy tuto linii a počněme sjížděti po této

myšlené linii ku př. na levo dolů. Levá lyže spočívá, nesouc tíži našeho těla, na vytčené čáře, pravá, trochu pozadu, s vychýleným koncem směrem s kopce, vzpírá sníh a brzdí. Tělo trochu předkloňme, hůl dozadu ku straně svahu.

Teď dospíváme k bodu, kde se naše vytčená linie obrací v pravo a nazpět; sjíždíme-li rychle, zmírněme poněkud jízdu lehkým tlakem na vzpírající (pravou) lyži a mírným obloukem vzhůru do kopce, pak nastane obrat! Obě lyže špicemi dolů s kopce, plocho na sněhu, konce vychýlit daleko od sebe po způsobu písmena V jako při obyčejném brzdění! To však jen na několik metrů jízdy! — Pak hned stlačme zadní konce obou lyží v levo dolů s kopce, levou lyži ještě více než pravou, tíži těla přesuňme jen na pravou lyži, která nyní spočívá ve vytčené linii a je lyží klouzající, kdežto levá, vychýlená a trochu pozadu, vzpírá a brzdí. Při celém tom obratu směřujme tělem a hleďme tam, kam chceme zamířiti, totiž v pravo stranou! Tak tedy rozluštíme úlohu, spočívající ve výměně lyží, z nichž pravou třeba dostati na vytčenou dráhu místo levé, a levou zase nahraditi vzpírající dříve lyží pravou. Z počátku je třeba hole ku pomoci a tu je nut-

no přendati ji před vlastním obratem na pravou stranu, tedy nynější stranu k svahu. — Dle těchto pravidel vykonáme při nejbližším ohebu zase obrat na levo, takže nyní opět jako při počátku sjezdu spočívá tíže těla na levé lyži, klouzající, kdežto pravá vzpírá a brzdí. (Náčrt VI.)



Náčrt VI.

Nacvičíme-li tento způsob vzpíravého lyžení na svazích mírného sklonu, dovedeme si pak vždy i při velmi příkrých a obtížných sjezdech vhodně pomoci vzpíravým obloukem, nebo zárazem a obratem.

Konečně zmíníme se o bočním sjezdu na lyžích. Užívá se ho jen z nouze na svazích se sněhem velmi zledovělým, neb s náledím, neboť neskytá rozkošného pocitu jako sjezd volný. Obě lyže stojí rovnoběžně na plocho ve sněhu, tíže těla spočívá stejnoměrně na obou. Malé vyklonění těla stranou stačí, aby postoj přešel v pohyb dolů. Sjíždí se stranou těla, zbylá stopa je tedy tak široká jak dlouhé jsou lyže. S prospěchem lze užíti tohoto způsobu sjíždění zejména tam, kde jsme odkázáni na úzkou příkrou plochu, omezenou skalami, stromovím, nebo stružkami lavin.

Mrsk kristianský a telemarský.

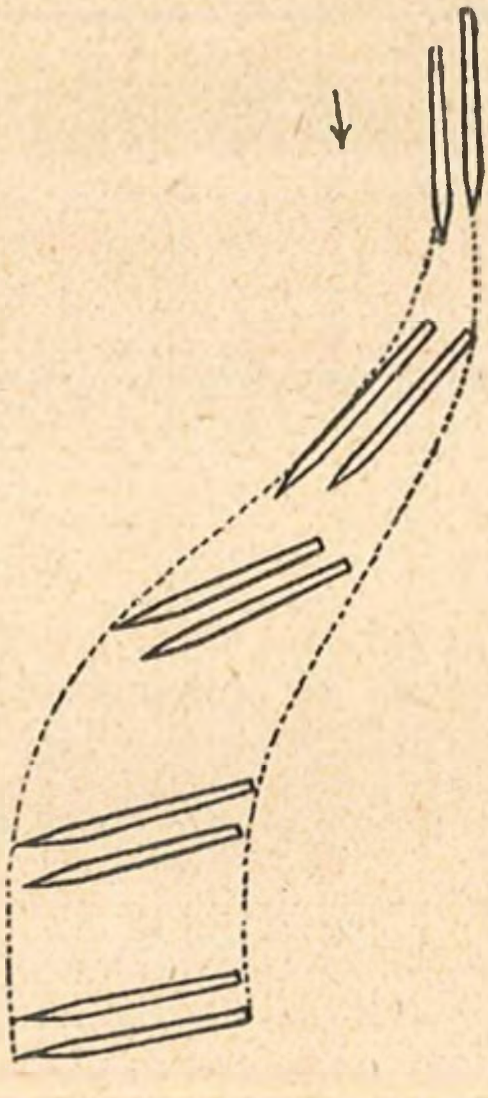
Když jsme dospěli v lyžení tak daleko, že jsou nám popsané dosud výkony tak běžné, že je bez všelikého rozmýšlení konáme, jsme celkem zralí k výletům do hor. Dovedeme již ztéci každý vrch a při sjezdu usnadníme si příliš příkré sjezdy serpentinami a vzpíravým lyžením, takže předejdeme všemu nebezpečí. Schází nám však přece ještě něco k tomu, abychom se mohli oddat

nezkrácenému požitku přímého sjezdu — nedovedeme dosti rychle zaraziti tento bleskurychlý let, když je třeba vyhnouti se náhle se objevivším překážkám: propastěm, potokům, stromům a pod. Teprve tehdy, když dovedeme tak zvané mrsky, jsme dokonalými lyžci. Mrsky zoveme náhlé, elegantní zarážení jízdy.

Uvedeme nejprve **mrsk kristianský**, poněvadž ho můžeme přirovnati k náhlému zastavení jízdy při bruslení. Obyčejně se to dělává tak, že stáhneme obě brusle pravoúhelně k směru jízdy, následkem čehož přejedeme ještě po ledě malou vzdálenost stranou, až tímto zabrzděním staneme. Zcela podobně provádí se kristianský mrsk na lyžích — nebo lépe řečeno p r o v á d í v á se, neboť každý lyžec má svůj vlastní způsob. — Hlavní věc je, aby lyžec rychle vytlačil obě lyže, stále rovnoběžně, až do pravého úhlu ke směru jízdy; sníh klade teď odpor velkým bočním stěnám lyží, nastane veliké brzdění, takže jízda náhle ustane.

Celý tento obrat provede obratný lyžec tak rychle, že jeho výkon sotva okem postihneme a že zpozorujeme jen náhlý záraz rychlé jeho jízdy. Částečné objasnění podá nám stopa. Rovnoběžné pruhy stopy sjezdu rozšiřují se náhle v trojúhelník, vymetený stranou ve sněhu. Vrcholek jeho

splývá se stopou sjezdu a na jeho základně stanou lyže po provedeném mrsku. Hloubka vyrytého trojúhelníku, nebo, lépe řečeno, množství vyhrnutého sněhu svědčí o mocné brzdivosti mrsku.



Náčrt VII.

Cvičení v kristianském mrsku provádí se nejlépe za hladkého, nepříliš měkkého sněhu takto: Sjezd v normálním postoji. Krátce před nasazením k mrsku v pravo

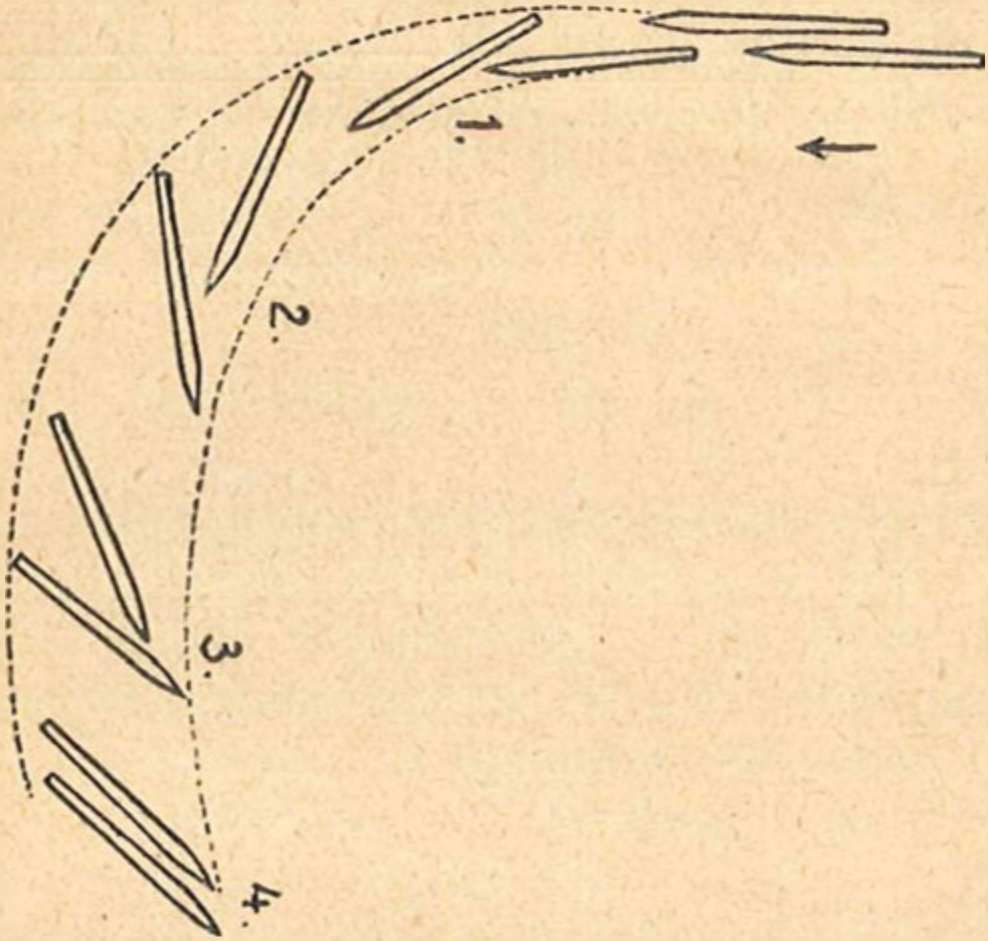
předlyžíme poněkud (asi o 20 cm.) pravou nohou, obě lyže zůstávají však v nezměněné poloze rovnoběžně sraženy — tíha těla spočívá rovnoměrně na obou nohou, zvláště na podpatcích — v okamžiku mrsku stočíme podpatky mocně na levo, obě špičky noh na pravo, lyže poslechnou, tělo nakloníme trochu dovnitř (v pravo), abychom se chránili před účinkem odstředivosti a mrsk je proveden! — I při nejlepší vůli nedá se o kristianském mrsku více pověděti. Podmínkou zdaru je i tu především klid.

Doma můžeme se trochu pocvičiti ve zvláštním způsobu otáčení nohama, jehož se i kyčle účastní tím, že postavíme v pravo k chodidlům, ke špičce i k podpatkům po těžkém závaží a učiníme pak „v pravo toč!“, aniž bychom nohy zvedli. Pohyb, kterým odsuneme závaží, podobá se pohybu nohou při kristianském mrsku. V pravdě však se neprovádí mrsk nikdy příliš prudce, lyže donutí se obloukem, byť i velmi krátkým, do nového směru. Praktickými pokusy nabudeme ovšem nejlepšího názoru.

Totéž lze říci o **telemarském mrsku**, který má týž účel jako mrsk kristianský, jenže záraz není tak náhlý. Provádění telemarského mrsku je také mnohem elegantnější a vyžaduje snad i obratnějšího lyžce, nadaného pravým instinktem. Kristianským

mrskem nutíme lyže k jinému pohybu, při telemarském mrsku jakoby se však (ovšem že zdánlivě) kladly samy do brzdivé polohy. Stopa telemarského mrsku má vyslovenější ráz oblouku, vypadá za hladkého měkkého sněhu jako pěkně umetený půlměsíc, na jehož vnějším okraji leží vyhrnutý sníh. Před provedením telemarského mrsku (v pravo) zaujmeme předem tak zvaný telemarský postoj: levou nohu předlyžíme tak, aby se její vázání nalézalo vedle špičky pravé lyže; v kolenou se hodně prohneme, nohy od kolena vzhůru držíme kolmo; tíže těla spočívá úplně na levé noze, pravou nohu vlečeme jen za sebou, pravý podpatek je zvednutý, noha v koleně prohnutá, tedy asi podobně, jako bychom byli vykročili veliký krok levou nohou a teď chtěli přitáhnouti pravou nohu k ní. — V tomto telemarském postoji otáčíme teď levou lyži špičkou v pravo a při tom ji obracíme okrajem dovnitř, čímž se vychyluje zadní konec lyže ven a opisuje vnější křivku půlměsíce, jejž vyhrnují obě lyže. Pravá lyže, nezatížená tělem, následuje totiž jako sama sebou a je třeba dávati pouze pozor, aby její špička nenajela přes levou lyži. Začneme-li pohyb z patřičného postoje, mrsknou sebou lyže skoro samy od sebe v menším nebo větším oblouku v pravo, lyžec se nakloní poněkud

dovnitř, aby nebyl odstředivostí vymrštěn, pohyb ustane, mrsk je proveden!



Náčrt VIII.

I zde je tedy jádro celého výkonu jednoduché a též zde je hlavní podmínkou klid, přesný telemarský postoj a chladnokrevnost. Každému nedaří se ovšem hned prvé pokusy, jakmile však se nám jen jednou mrsk zdaří, jsme již blízko cíle.

Skok na lyžích.

Skok na lyžích bývá parádním kouskem lyžeckých závodů, neboť volný, až čtyřicetimetrový let těla vzduchem je skutečně sportovním výkonem, jakému se sotva vyrovná jaký jiný. Pro praktické lyžení nemá však téměř nijakého významu. Vyžaduje také velikou tělesnou obratnost a značnou techniku lyžecí. Proto se dají dobří „skokani" spočítati téměř na prsty.

Neznalec neví ani, že skok s lyžemi jde vždy jen do dálky a do hloubky a n i k d y d o v ý š e. Je k němu také třeba úplně příkrého srázu, na jehož ploše je upraven uměle val ke skoku. Z dosti značné vzdálenosti se „skokan" rozjede, jako šipka přeletí val — daleko do vzduchu — dvacet, třicet metrů dále dopadnou lyže na sněhový koberec — „skokan" sjíždí nezmenšenou rychlostí, až stane dole ostrým mrskem. Celý skok je proveden v několika vteřinách, je však výsledkem několikaletého cvičení. Záleží mnoho na tom, jak příkrý je sráz, jak rychlý je rozjezd. Dle toho vypadne skok, který je vlastně sjezd vzduchem.

Kdo se chce ve skoku cvičiti, nechť improvisuje na některém příkrém svahu malý val. Správně zřízený val má tvořiti ve svém

profilu pokračování spádu srázu, na němž je zbudován, sklání se tedy až k jeho okraji i když ne tak příkře, teprve na okraji končí úplně kolmo výškou ½—1 m. Upraviti ho možno z bedny a z roští, jež vyplňuje mezeru mezi přirozeným svahem a bednou. Vše se pokryje vysokou vrstvou sněhu.

K tomuto účeli hodí se nejlépe pevný sníh; prašný sníh působí brzdivě a nebyl by na něm možný dobrý rozjezd, právě tak jako ne na tvrdém, zledovělém sněhu, na němž je nejisto. Při počátečním cvičení ve skoku nevolme k rozjezdu svah příliš příkrý, abychom se příliš nerozjeli, 10—30 m. před okrajem (dle rychlosti rozjezdu) poklesneme z obvyklého postoje sjížděcího do kolen, lyže rovnoběžně, těsně u sebe, paže nenuceně dolů svislé, a teprve na umělém valu se vzpřímíme, takže opouštíme vzpřímeně jeho kraj, pozvednuvše se současně tímto pohybem poněkud do výše. Odrazíme se jaksi celým tělem, nikdy ne však jako při skoku do výše v kotnících neb kolenech. — Ve vzduchu je vymrštěno tělo ku předu, lyže rovnoběžně, špičkami dolů, takže pak dopadnou celou plochou na sníh, na kterém se změní let v klouzání neztenčenou rychlostí. Náraz zachytí již jako při sjezdu jedna noha, znač-

ně k u p ř e d u v y š i n u t á, a daleko dole zakončíme sjezd mrskem.

Ku skoku je tedy třeba vedle klidu a ovládání lyží též trochu smělé odvahy. Při cvičení dbejme v přední řadě toho, abychom se správně rozjeli a s okraje pak skutečně odskočili a nikoli sjeli. Nemávejme také pažemi a nezápasme s rovnováhou, nýbrž snažme se hned předem skákati co nejslohověji.

Skákání z malých vyvýšenin skytá pěknou zábavu a je výtečným cvikem k obtížným sjezdům. Vytrvalým cvikem dosáhneme ovšem i větší zručnosti ve skoku, zejména vytkneme-li si tento za sportovní cíl.

Doslov.

I ten největší škarohlíd, pohlížející na všecky sporty s patra, nemůže nepřiznati lyžeckému sportu ú č e l n o s t. Učinil nám naše krásné hory přístupnými, oživil je, obyvatelé jejich nejsou již tak osiřelí po dlouhou dobu zimy, jako kdysi. Na lyžích naučíme se také naše hory milovat, přilneme k rodné krásné půdě a po té, když poznali jsme krásy domoviny, nebude nám již připadati cizina tak zázračnou a přítažlivou. Proto nezáviďme mládeži ani starším radost z lyžení.

Mládeži však třeba také na konec připomenouti různá nebezpečí horských výletů, nespočívající ani tak ve sportu samém jako v záludné často přírodě. Nejen ve vysokých Alpách, i v našich horách číhá mnohé nebezpečí na nezkušeného. Sněhové bouře, laviny různých druhů, zaváté rozsedliny a pod. Proto se nevydávejme sami na výlety do neznámých nám horských končin bez vůdce, který by je znal do podrobností. Přílišná odvaha byla tu již mnohému zkázou.

Za to však dopřejí nám lyže při rozumné rozvaze požitků tak vznešené krásy, že s tesknotou se loučíme pak s končící zimou a že ani první jarní květy a svěží zeleň pučících stromů nás dobře neodškodňují za bílé a stříbrné květy zimní a za měkký bílý její koberec.